

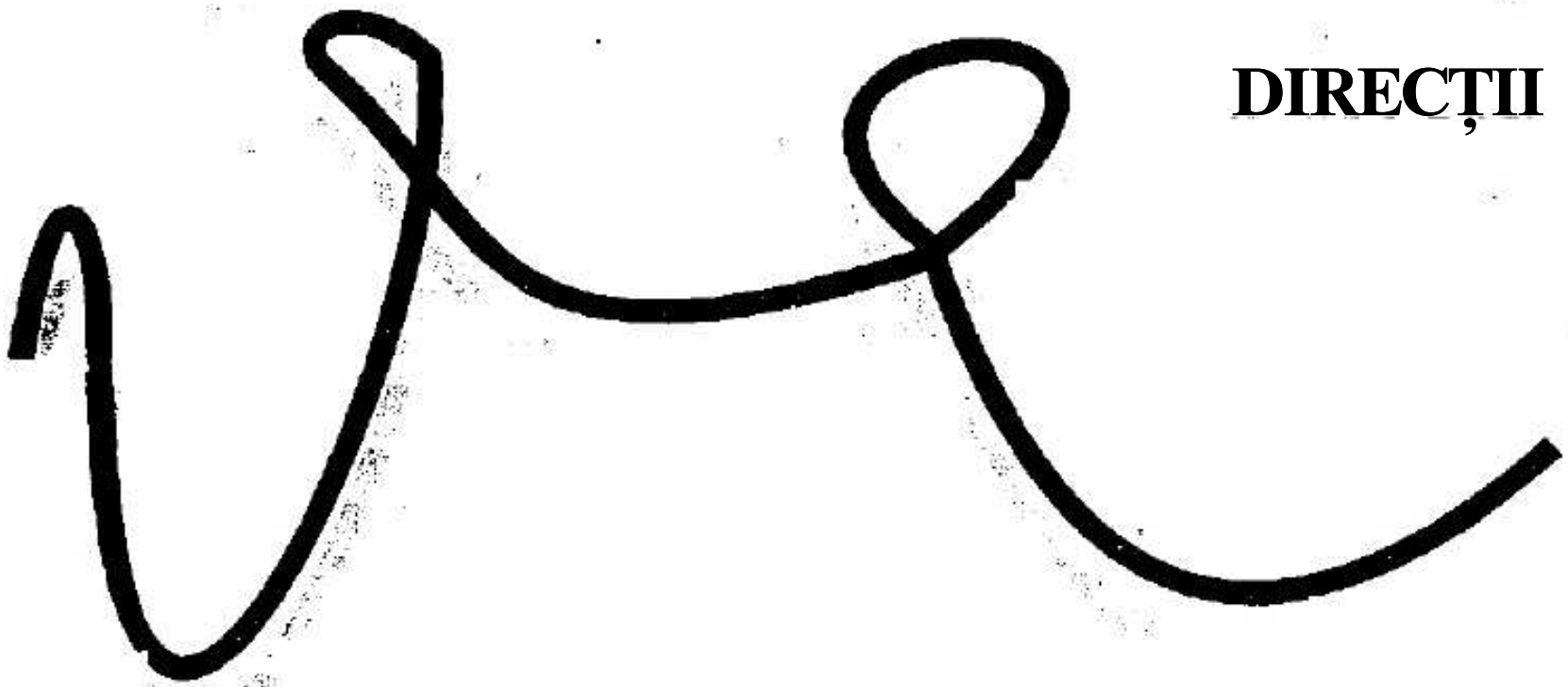
Essi Systems Inc.

HARTA STRESULUI

MANUALUL

NOILOR

DIRECȚII



NEW DIRECTIONS WORKBOOK

©1984, 1987, 1991, Essy Systems, Inc. All Rights Reserved

DESPRE CEI CARE AU ELABORAT „HARTA STRESULUI“

Esther M. Orioli, M.S. - este fondatoarea și președinta Essi Systems Inc. Activând de aproape 20 de ani în domeniu, ea a fost președinta unei firme a EAP, consilier pentru restructurarea organizatorică a ATT și antreprenor pentru stoparea creșterii costurilor de sănătate. Doamna Orioli este proiectant șef al produselor de autoîngrijire realizate de Essi Systems Inc., prezentator cunoscut pe plan internațional al problemelor sănătății și productivității optime la locul de muncă.

Dennis T. Jaffe, Ph.D. - este psiholog și profesor la Institutul Saybrook din San Francisco. De asemenea, acordă consultații instituțiilor asupra modului de sprijinire a angajaților în descoperirea propriilor lor resurse de creativitate și energie. Este autorul volumelor „*Vindecarea din interior*” („*Healing from Within*” – 1980) și „*De la iritare la calmare*” („*From Burnout to Balance*” – 1984) care au primit premiul „Autoîngrijirii Medicale”, precum și al bestseller-urilor „*TM*” (1973) și „*Angajază-te în această activitate și îndrăgește-o*” („*Take this Job and Love it*” – 1989).

Cynthia D. Scott, Ph.D., M.P.H. - scriitoare, psiholog și consultant în domeniul dezvoltării organizaționale în San Francisco. Este autoarea cărților „*De la iritare la calmare*” (1984), „*Autovindecarea*” (*Heal Thyself* – 1986) și „*Angajază-te în această activitate și îndrăgește-o*” (1989). Lucrările sale cuprind proiecte și implementări de programe de management al stresului, perfecționarea conducerii și prevenirea neglijenței în muncă. Este purtător de cuvânt pentru diverse organizații comerciale și profesionale.

HARTA STRESULUI

Harta stresului, un produs al firmei ESSI Systems, vă va ajuta să studiați sursele de stres și modul în care răspundeți dumneavoastră acestuia. Ea vă indică punctele forte și zonele cu probleme și vă ajută să proiectați strategii noi pentru îmbunătățirea stării de sănătate și a performanței personale.

Harta stresului cuprinde trei secțiuni separate:

- „*Chestionarul*” (pag.3) - identifică factorii de stres pe 21 de scale;
- „*Grila de scor*” (pag.28) - întocmește o reprezentare vizuală a tiparelor performanței personale;
- „*Manualul noilor direcții*” (pag.29) - interpretează fiecare scală și furnizează indicații pentru planificarea propriilor acțiuni.

Studierea stresului

Înainte de completarea Hărții stresului este utilă o definire a stresului. El reprezintă impactul zilnic asupra organismului pe care îl are modul în care răspunzi oamenilor, locurilor și lucrurilor din viața ta. Adesea, oamenii consideră că stresul este un lucru negativ. Într-adevăr, stresul în exces poate afecta sănătatea și capacitatea de a funcționa. Afecțiunile legate de stres sunt răspunzătoare pentru aproape 90% din vizitele la doctor. Două treimi din cazurile de îmbolnăvire și moarte înregistrate în America de Nord înainte de

împlinirea vârstei de 65 de ani pot fi prevenite printr-un stil de viață mai bun și un management adecvat al stresului.

Stresul este o realitate și poate fi o forță pozitivă, o energie a vieții. Cercetările asupra stresului au arătat că o anumită cantitate de stres este necesară pentru a menține vitalitatea, creativitatea și setea de viață. Stimulii și provocarea pe care le incumbă stresul dinamizează dezvoltarea noastră ca indivizi.

Este, de asemenea, important să conștientizăm că stresul nu ne afectează în același fel pe toți. Toate lucrurile cu care te confrunți în viața de zi cu zi te afectează, pozitiv sau negativ, în funcție de modul în care percepi și faci față fiecărei provocări potențiale sau situații stresante.

Percepția este un lucru extrem de personal, Modul în care privești lumea, opiniile, judecățile și convingerile tale despre un anumit subiect vor influența serios deciziile pe care le vei lua într-o situație dată. Răspunsurile tale, bazate pe ceea ce percepi tu ca întâmplându-se, fie te vor ajuta, fie te vor bloca în situația respectivă.

Pentru că fiecare persoană percepe și reacționează într-un mod unic, propriu, la o situație dată, indivizii reacționează la factorii stresanți în mod diferit și înregistrează nivele diferite de stres. Îți poți ameliora starea de sănătate și performanța:

- a) devenind conștient de percepțiile proprii, unice, și de răspunsurile la factorii stresori din viața ta;
- b) identificând care factori stresori te stimulează și te ajută în dezvoltare;
- c) identificând care factori stresori te deranjează;

d) operând orice ajustări pe care le considerați necesare într-un anumit moment la nivelul percepțiilor și factorilor stresori obișnuiți.

Legea echilibrului

În anii 1970 exista opinia generală că starea de bine fizic furnizează o protecție adecvată în fața bolii. Astăzi știm că trupul, mintea, emoțiile și spiritul sunt inseparabile și că, împreună, joacă roluri esențiale, interconectate în păstrarea unei stări de sănătate bune. Prea multă suferință într-una sau alta dintre zone poate produce dezechilibru.

Mentținerea echilibrului poate aduce armonie și genera productivitate, conducând spre o stare de bine și spre performanță. Echilibrul se instalează atunci când ești capabil să faci față eficient mediului.

Poți acționa în direcția menținerii stilului propriu, sănătos, de abordare a factorilor stresori și a atingerii unui flux optim în activitățile cotidiene. Acest management eficient al nivelului personal de echilibru și acțiune depinde de patru factori:

1. cât de bine te îngrijești de sănătatea propriului trup;
2. cât de mulți sunt și cât te solicită factorii stresori din mediul tău;
3. cum interpretezi factorii stresori - modul tău de evidențiere a gândurilor și sentimentelor;
4. cum reacționezi în fața factorilor stresori - cum alegi să te adaptezi.

☺ Chestionarul Harta stresului

Chestionarul vă oferă posibilitatea de a evalua nivelul dumneavoastră actual de eficiență în fiecare din aceste patru zone. Prin completarea celor 21 de scale ale factorilor de stres vă veți crea propria imagine asupra activității și veți avea o idee despre nivelul actual de echilibru și armonie din viața dumneavoastră.

Chestionarul se împarte în patru secțiuni:

Partea I: *Mediul dumneavoastră* - cercetează schimbările, presiunile și satisfacțiile care fac parte din activitatea zilnică în domeniul personal și familial.

Partea II: *Răspunsuri de adaptare* - studiază șase deprinderi fundamentale care vă ajută să faceți față situațiilor stresante din mediu.

Partea III: *Lumea interioară* - măsoară șase modurile de gândi și simți care vin în sprijinul sau care obstrucționează capacitatea ta de a face față stresului

Partea IV: *Semnale ale suferinței* - vă oferă o lectură a sănătății trupului și gradului de dificultate în abordarea activității și stresului zilnic.

Completarea chestionarului Harta stresului

Găsiți un loc liniștit pentru a completa Harta stresului și unde să aveți 30-45 minute de singurătate pentru a răspunde la întrebări. Amintiți-vă că nu există răspunsuri bune sau proaste. Este important să fiți onest cu dumneavoastră înșivă și să răspundeți la întrebări cât de bine puteți.

Unele întrebări vizează gradul în care este adevărată pentru dumneavoastră o afirmație, iar altele vă chestionează cu privire la cât de des acționați sau gândiți într-un anumit mod. Nu lăsați nici o întrebare fără răspuns. Lucrați rapid și rămâneți la răspunsul inițial. Dacă vi se pare dificil să răspundeți la o întrebare, gândiți-vă la modul în care un prieten sau un coleg de serviciu ar putea să vă plaseze la indicatorul respectiv. Nu vă faceți probleme dacă nu vă amintiți cu exactitate când s-a întâmplat ceva. Încercați să fiți cât mai precis (mai aproape de realitate).

Urmați indicațiile de la începutul fiecărei scale, începând cu Scala 1. Răspundeți la fiecare punct din scală încercuind numărul de pe coloana care corespunde cel mai bine răspunsului dumneavoastră. Aveți nevoie de un creion pentru a completa chestionarul în cazul în care aveți nevoie să operați

vreo schimbare la vreun răspuns sau dacă doriți să **refaceți** Harta stresului la o **dată** ulterioară. Când sunteți pregătiți să calculați punctajul Hărții stresului,recurgeți la instrucțiunile de mai jos.

Calcularea punctajului

Vă puteți calcula punctajul pe măsură ce **completați** fiecare scală în parte sau puteți **finaliza** toate **cele** 21 de scale și apoi **să** reveniți pentru **calcularea** punctajului. Parcurgeți cele două etape pentru fiecare scală:

Etapa 1: Pentru fiecare coloană verticală adunați valoarea numerică a cifrelor pe care **le-ați** încercuit și notați rezultatele în josul coloanei. Apoi, adunați **totalurile** tuturor coloanelor pentru a obține punctajul dumneavoastră pentru scala respectivă. Scrieți punctajul **obținut într-un** cerc mare.

Etapa II: Sub cercul în care ați înscris punctajul obținut se află o riglă împărțită în patru sectoare. Punctajul din cerc se va încadra în valorile unuia dintre acestea. Localizați care este nivelul respectiv. Colorați punctul corespunzător nivelului în discuție.

Exemplu:

	Foarte mult	Oarecum	Nu prea mult	Deloc	
	3	2	1	0	
	0	1	2	3	0-2
	3	2	1	0	
	0	2	2	3	3-5
	3	2	1	0	
	0	1	2	3	6-10
	3	2	1	0	
	3	2	1	0	11+
	3	2	1	0	
	3	3	2	3	=

O

O

O

X

11

Manualul vă va explica punctajele obținute.

PARTEA I: MEDIUL DUMNEAVOASTRĂ/PRESIUNI ȘI SATISFACTII

Scala 1: Schimbările profesionale.

Gândiți-vă la anul trecut. Pentru fiecare dintre schimbările enumerate mai jos precizați cât de mult sau cât de puțin a constituit o sursă de supărare pentru dumneavoastră.

	Mult	Moderat	Puțin	Deloc/N-a avut loc
O nouă slujbă sau un șef nou....	3	2	1	0
Un nou profil de muncă	3	2	1	0
O schimbare a locului de desfășurare a muncii sau a condițiilor	3	2	1	0
O schimbare a nivelului responsabilităților sau al importanței muncii (promovare, retrogradare în funcție, restructurare, transfer etc.) e., transfer etc.) . 23			1	0
Concediere, șomaj prin restructurare, decizie sau pensionare	3	2	1	0
Neselecționare pentru // ratare a unei promovări	3	2	1	0
O schimbare la nivelul așteptărilor șefului sau al celor profesionale	3	2	1	0
Noi tehnologii sau o nouă echipă de conducere // proprietar nou o . . . u	3	2	1	0
Proiect // însărcinare nouă importantă sau una de o factură specială	3	2	1	0
	+	+	+	=

0-2	0
3-6	0
7-13	0
14+	0
	0

Punctaj total
Scala 1

Scala 2 : Presiunile profesionale

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare dintre presiunile enumerate mai jos precizați în ce măsură a constituit o sursă de supărare.

	Mare	Moderat	Puțin	Deloc/ Nu s-a întâmpnat
Spațiul de la locul de muncă este întunecat, neconfortabil sau deprimant	3	2	1	0
Condiții de muncă de dificultate fizică sau riscante	3	2	1	0
Modificări dificile sau îndelungate....	3	2	1	0
Prea multe sarcini profesionale și responsabilități	3	2	1	0
Sarcini plictisitoare, de rutină	3	2	1	0
Așteptări amestecate sau neclare...	3	2	1	0
Solicitări contradictorii sau concurențiale	3	2	1	0
Posibilități nedefinite de promovare.	3	2	1	0
Nu pot obține resursele (informații, ajutor) de care am nevoie te muncă	3	2	1	0
Presiunea termenelor	3	2	1	0
Multe schimbări organizaționale sau de sarcini profesionale	3	2	1	0
Nici o implicare personală în luarea deciziilor care-mi afectează munca	3	2	1	0
Responsabilitatea pentru alții	3	2	1	0
Nici o recunoaștere / apreciere a muncii bine făcute	3	2	1	0
Prea mulți oameni îmi spun ce să fac	3	2	1	0
Politica biroului	3	2	1	0

Incertitudine în privința relațiilor cu șeful	3	2	1	0		
Presat de solicitările clienților	3	2	1	0		
Nu-mi place ce fac	3	2	1	0		
Slujba nu-mi solicită capacitățile, abilitățile	3	2	1	0		
Nu este loc pentru creativitate sau implicare personală	3	2	1	0		
Probleme de ordin etic la muncă	3	2	1	0		
Nu obțin ce am așteptat / dorit de la muncă	3	2	1	0		
Îmi lipsește angajamentul și devoțiunea pentru muncă	3	2	1	0	0-10	0
Salariu inadecvat	3	2	1	0	11-21	0
Conflict cu colegii sau șeful	3	2	1	0	22-36	0
Procedeele folosite sunt incorecte sau discriminatorii	3	2	1	0	37+	0
Prea mult sau prea puțin contact cu oamenii	3	2	1	0		
	+		+	=		0

Punctajul total al
Scalei2

SCALA 3: Satisfacțiile profesionale

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare dintre satisfacțiile enumerate mai jos precizați cât este de adevărată pentru dumneavoastră.

	Foarte	Oarecum	Puțin	Deloc	
Îmi place ce fac	3	2	1	0	
Îmi place ceea ce reprezintă compania sau patronul meu	3	2	1	0	
Am relații bune cu oamenii	3	2	1	0	
Am un șef care-mi place și în care am încredere	3	2	1	0	
Am un mediu de muncă bun din punct de vedere fizic	3	2	1	0	
Sunt recompensat corespunzător pentru munca depusă	3	2	1	0	
Pot obține informațiile de care am nevoie pentru a-mi desfășura activitatea	3	2	1	0	
Simt că oamenii mă plac și mă apreciază la muncă	3	2	1	0	
Munca mea îmi oferă posibilitatea de a promova și evolua	3	2	1	0	
Sunt apreciat pentru calitatea lucrărilor mele	3	2	1	0	
Îmi folosesc capacitățile și talentul în activitate	3	2	1	0	
Schimbările te locul de muncă se produc cu ușurință	3	2	1	0	41+ 0
Orele de muncă corespund necesităților mele	3	2	1	0	35-40 0
Particip la luarea deciziilor care-mi afectează activitatea	3	2	1	0	28-34 0
Sunt respectat de persoanele din comunitate pentru slujba mea	3	2	1	0	0-27 0
	+	+	+	-	0

Punctaj total
Scala 3

NOTĂ: Termenul *familie* este folosit generic pentru a-i desemna pe cei foarte apropiați, cercul interior de persoane și nu neapărat familia tradițională. Cuvântul *partener* este folosit generic pentru a desemna soția, altă persoană importantă sau partenerul de viață.

SCALA 4: Schimbări personale:

Gândiți-vă la anul trecut. Pentru fiecare dintre schimbările enumerate mai jos indicați în ce măsură au constituit o sursă de frustrare.

	Mare	Moderată	Mică	Deloc/N-a avut deloc
Schimbarea domiciliului	3	2	1	0
Moartea unui membru de familie sau a unui prieten apropiat	3	2	1	0
O situație de criză cu un prieten/membru de familie (droguri, sănătate, probleme juridice, slujbă, probleme financiare)	3	2	1	0
Separarea sau divorțul unui membru de familie	3	2	1	0
O nouă relație apropiată	3	2	1	0
O schimbare în relație (căsătorie, mutat împreună, separare, divorț)...	3	2	1	0
Amenajarea casei sau renovarea ei	3	2	1	0
Boală sau accidentare care a impus repaus la domiciliu timp de o săptămână sau mai mult	3	2	1	0
O schimbare în activitățile / rutina familiei	3	2	1	0
Un nou membru al familiei	3	2	1	0
O boală gravă în familie	3	2	1	0
O pagubă financiară sau o diminuare a venitului	3	2	1	0
O reușită personală importantă	3	2	1	0
O achiziție importantă sau o nouă datorie	3	2	1	0
O „ceartă” în familie sau cu prietenii	3	2	1	0
Implicare în mecanismul judiciar...	3	2	1	0
O pierdere de proprietate, un furt, o pagubă sau un accident	3	2	1	0
Victimă a unei agresiuni	3	2	1	0
	+	+	+	=

0-4	O
5-9	O
10-17	O
18+	O
	O

Punctajul total
Scala 4

SCALA 5: Presiunile personale

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare dintre presiunile enumerate mai jos, indicați în ce măsură a constituit o sursă de stres pentru dumneavoastră.

	Mare	Moderată	Mică	Deloc		
Bani insuficienți	3	2	1	0		
Datorii mari	3	2	1	0		
Conflicte cu patronul	3	2	1	0		
Conflict privind sarcinile domestice..	3	2	1	0		
Probleme cu copiii // menajera	3	2	1	0		
Presiuni din partea rudelor partenerului, a familiei	3	2	1	0		
Timp insuficient pentru familie / prietenii	3	2	1	0		
Conflict între slujba și familie	3	2	1	0	0-4	0
Conflict sau frustrare de natură sexuală	3	2	1	0	5-9	0
Vecinătate riscantă sau deranjantă cu alții	3	2	1	0	10-17	0
Puțini prietenii în vecinătate	3	2	1	0		0
Presiuni de natură temporară cu partenerul	3	2	1	0	.	0
	+	+	+	=		0

Punctajul total
Scala 5

SCALA 6: Satisfacții personale

Gândiți-vă la . . . oamenii cei mai apropiați de dumneavoastră și la relațiile cu ei din ultima lună. În ce măsură este fiecare dintre următoarele afirmații adevărată în ceea ce privește respectivele relații.

	Foarte	Oarecum	Puțin	Deloc	
Oamenii din jurul meu își fac timp pentru mine atunci când am nevoie .	3	2	1	0	
Cei care-mi sunt cel mai aproape înțeleg când sunt supărat și-mi răspund	3	2	1	0	
Mă simt acceptat și iubit de prieteni // familie	3	2	1	0	
Oamenii care-mi sunt aproape mă ajută să fac lucruri noi și să operez schimbări în viața mea	3	2	1	0	
Partenerul îmi acceptă sexualitatea	3	2	1	0	
Cei foarte apropiați își manifestă grija și afecțiunea față de mine	3	2	1	0	
Petrec momente deosebite cu prietenii // familia	3	2	1	0	
Mă simt apropiat de prieteni/familie ..	3	2	1	0	
Pot să ofer prietenilor / familiei ce aș dori	3	2	1	0	
Știu că sunt important pentru oamenii apropiați mie	3	2	1	0	
Sunt corect cu oamenii dragi și ei sunt corecți cu mine	3	2	1	0	39+ O
Pot cere ajutor familiei și prietenilor când am nevoie	3	2	1	0	35-38 O
De obicei găsesc oamenii cu care să ies	3	2	1	0	27-34 O
Știu că ceilalți sunt acolo pentru mine	3	2	1	0	0-26 O
	+	+	+	=	O

Punctajul total
Scala 6

PARTEA A: RĂSPUNSURI DE ADAPTARE / CALITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI

SCALA 7: Grija față de sine

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare dintre obișnuințele de autoîngrijire de mai jos precizați cât de des este o realitate pentru dumneavoastră sau cât de des apălați la ea.

	Aproape întotdeauna	Uneori	Rar	Niciodată	
Iau micul dejun	3	2	1	0	
Îmi mențin greutatea dorită	3	2	1	0	
Evit zahărul	3	2	1	0	
Evit grăsimile	3	2	1	0	
Evit sarea	3	2	1	0	
Fac exerciții fizice	3	2	1	0	
Fac yoga sau exerciții de întindere....	3	2	1	0	
Îmi place și mă bucur de corpul meu.	3	2	1	0	
Sunt conștient de tensiunea din corp atunci când apare	3	2	1	0	
Îmi spăl dinții	3	2	1	0	
Îmi pun centura de siguranță în mașină	3	2	1	0	
Am un medic în care am încredere și care mă cunoaște bine	3	2	1	0	
Aș căuta ajutor dacă aș avea vreo problemă de sănătate sau emoțională	3	2	1	0	41+ O
Mă relaxez și-mi acord timp de distracție	3	2	1	0	35-40 O
Evit fumatul	3	2	1	0	28-34 O
Evit alcoolul în exces și/sau folosirea drogurilor în scop recreativ	3	2	1	0	0-27 O
	+	+	+	=	O
Punctaj total Scala 7					

SCALA 8: Acțiune directă

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare afirmație precizați în ce măsură vă descrie comportamentul sau intențiile.

	Aproape întotdeauna	Uneori	Rar	Niciodată		
Termin ce am început să fac	3	2	1	0		
Mă ocup de lucruri de îndată ce apar	3	2	1	0		
Cred că este greu să anticipezi dificultățile	0	1	2	3		
Fac tot ce pot în circumstanțele date	3	2	1	0		
Evit provocările și situațiile noi	0	1	2	3		
Sunt circumspect și intimidat de sarcinile noi	0	1	2	3		
Muncesc mai mult ca să mă satisfac pe mine decât pe cei din jur	3	2	1	0		
Anticipez și planific lucrurile pentru a veni în întâmpinarea noilor situații....	3	2	1	0		
Consider că este greu să mă implic în ceea ce fac	0	1	2	3		
Știu cum să spun „NU”	3	2	1	0		
Negociez//deleg astfel încât unele sarcini sunt mai ușor de îndeplinit sau mai convenabile	3	2	1	0	33+	0
Îndeplinesc însărcinări minore pentru a le evita pe cele majore	0	1	2	3	27-32	0
Când lucrurile sunt dificile oboresc și pierd din concentrare	0	1	2	3	22-26	0
					0-21	0
	+	+	+	=		0
Punctaj total Scala 8						

SCALA 9: Căutarea sprijinului

Gândiți-vă la ultima lună. Pentru fiecare afirmație precizați în ce măsură ea descrie comportamentul și intențiile dumneavoastră.

	Aproape întotdeauna	Uneori	Rar	Niciodată	
Găsesc pe cineva care să lucreze cu mine la anumite proiecte	3	2	1	0	
Caut informațiile de care am nevoie la alții	3	2	1	0	
Încerc să găsesc pe cineva care să mă ajute să mă descurc într-o situație dificilă	3	2	1	0	
Discut despre situațiile dificile cu cineva în care am încredere	3	2	1	0	
Cer sfatul și caut sprijin la alții	3	2	1	0	
Sunt dornic să discut despre probleme cu un doctor sau un consilier	3	2	1	0	
Îi las pe oameni să afle despre sentimentele//acțiunile care produc discomfort și care intervin la locul de muncă/ în relație	3	2	1	0	21+ O
Îi las pe oameni să afle când o sarcină este prea grea sau sunt prea ocupat	3	2	1	0	18-20 O
					14-17 O
					0-13 O
	+	+	+	=	O

Punctajtotal
Scala 9

SCALA 10: Stăpânirea situației

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare afirmație precizați în ce măsură descrie comportamentul și intențiile dumneavoastră.

	Aproape întotdeauna	Uneori	Rar	Niciodată
Sunt capabil să-mi fac timp pentru mine	3	2	1	0
Cred că este dificil să-ți faci timp pentru mici comisioane de ordin personal	0	1	2	3
Mănânc repede și termin înaintea altor persoane	0	1	2	3
Devin nerăbdător când cineva face un lucru pe care eu l-aș putea face mai repede	0	1	2	3
Găsesc timp pentru hobby-uri și interese colaterale	3	2	1	0
Mă gândesc chiar și atunci când am timp destul	0	1	2	3
Îmi stabilesc termene nerealiste	0	1	2	3
Trag să termin ce am de făcut chiar și când sunt obosit	0	1	2	3
Alte persoane stabilesc standardele pentru mine	0	1	2	3
Muncesc foarte mult și la un nivel competitiv	0	1	2	3
Prefer să fac eu lucrările decât să cer ajutor	0	1	2	3
Găsesc dificilă așteptarea	0	1	2	3
Îi pun pe ceilalți înaintea mea	0	1	2	3
Obțin satisfacții mari din realizările mele	3	2	1	0

+ + + =

25+	O
20-24	O
15-19	O
0-14	O
	O

Punctaj total
Scala 10

SCALA 12: Managementul timpului

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare afirmație precizați în ce măsură descrie comportamentul sau intențiile dumneavoastră.

	Aproape întotdeauna	Uneori	Rar	Niciodată		
Îmi folosesc timpul eficient	3	2	1	0		
Evit să fac lucruri importante	0	1	2	3		
Găsesc că e dificil să duc lucrurile până la capăt	0	1	2	3		
Întreruperile mă împiedică să fac ce-mi doresc	0	1	2	3		
Oamenii au tendința să-mi paseze sarcini și eu le accept	0	1	2	3		
Știu ce-mi doresc să fac	3	2	1	0		
Lipsesc la întâlniri sau lucruri importante	0	1	2	3		
Trec de la o sarcină la alta fără nici un motiv	0	1	2	3	26+	O
Există timp pentru a realiza ceea ce aștept să fac	3	2	1	0	21-25	O
Fac mai mult decât mi se dă decât să fac altceva	0	1	2	3	17-20	O
Sunt atât de ocupat să-i ajut pe alții încât nu-mi termin treburile	0	1	2	3	0-16	O
	+	+	+	=		O
						Punctaj total Scala 12

PARTKA a III-a: LUMEA INTERIOARĂ//GÂNDURIȘI SENTIMENTE

SCALA 13: Stima de sine

Gândiți-vă la ...luna trecută. Pentru fiecare dintre următoarele afirmații precizați cât de bine reflectă modul în care gândiți sau simțiți despre dumneavoastră înșivă.

	Foarte exact	Oarecum	Nu foarte exact	Deloc		
Îmi place ce sunt	0	1	2	3		
Îmi minimizez capacitățile	3	2	1	0		
Îmi doresc să fi fost altcineva	3	2	1	0		
Cer de la mine ce nu cer de la alții....	3	2	1	0		
Mă aștept că ceilalți să-mi saboteze munca.....	3	2	1	0	0-5	0
Mă învinuiesc atunci când lucrurile nu ies cum m-am așteptat	3	2	1	0	6-9	0
Când reușesc ceva, consider că merit acest lucru	0	1	2	3	10-14	0
Sub tensiune sunt distras de gândul că lucrurile pot merge prost	3	2	1	0	15+	0
	+	+	+	=		0
Punctaj total						
Scala 13						

SCALA 14: O perspectivă pozitivă

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare dintre următoarele afirmații precizați cât de bine se potrivește modului în care gândiți despre lume.

	Foarte exact	Oarecum	Nu foarte exact	Deloc		
Ceilalți „sar”, de obicei, pentru mine.....	0	1	2	3		
De obicei sper la ceea ce este mai bun.....	0	1	2	3		
Este dificil să privești partea luminoasă a lucrurilor.....	3	2	1	0		
Sunt o persoană pozitivă.....	0	1	2	3		
În permanență m-am simțit frustrat în viață din cauza pauzelor prost amplasate.....	3	2	1	0	0-2	0
Mă simt optimist când mă gândesc la viitor.....	0	1	2	3	3-5	0
Mi se pare că obțin mereu numai partea proastă a lucrurilor.....	3	2	1	0	6-10	0
Fac puține lucruri în viață care sunt corecte și echitabile.....	3	2	1	0	11+	0
	+	+	+	=		0
Punctaj total						
Scala 14						

SCALA 15: *Forța personală*

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare propoziție precizați cât de bine se potrivește modului în care gândiți sau simțiți despre voi înșivă.

	Foarte exact	Oarecum	Nu foarte exact	Deloc
Când lucrurile nu merg așa cum vreau, consider că este inutil să încerc să te schimb	3	2	1	0
Discomfortul meu pare să fie imprevizibil	3	2	1	0
Găsesc modalități de a realiza ceea ce-mi doresc	0	1	2	3
Nu sunt în stare să ofer ce doresc oamenilor foarte apropiați mie	3	2	1	0
Mă descopăr în situații în care mă simt incapabil să fac ceva pentru a le rezolva	3	2	1	0
Rareori dau peste probleme pe care nu le pot rezolva	0	1	2	3
Nu cred că dețin controlul asupra lucrurilor din viața mea	3	2	1	0
Îmi place să răspund unor noi provocări	0	1	2	3
	+	+	+	=

0-3

4-7

8-11

12+

0

Punctaj total
Scala 15

SCALA 16: *Comuniunea*

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare propoziție precizați cât de bine se potrivește modului în care gândiți sau simțiți despre dumneavoastră.

	Foarte exact	Oarecum	Nu foarte exact	Deloc
Munca mea este lipsită de importanță și semnificație	3	2	1	0
Mă satisface munca mea	0	1	2	3
Munca mea este numai rutină și plictiseală	3	2	1	0
Mă satisface viața mea personală....	0	1	2	3
Nu sunt prea multe lucruri noi sau imprevizibile în viața mea	3	2	1	0
Viața mea are un scop sau obiectiv central	0	1	2	3
Viața mea nu-mi satisface cele mai profunde nevoi	3	2	1	0
Viața mea este copleșită de greutate și responsabilități	3	2	1	0
Mă simt complet singur în lume	3	2	1	0

0-3

4-8

9-13

14+

0

Punctaj total

Scala 16

SCALA 17: Manifestare

Gândiți-vă laultima lună. Pentru fiecare afirmație precizați cât corespunde modului în care gândiți sau simțiți despre dumneavoastră.

	Foarte exact	Oarecum	Nu foarte exact	Deloc		
mi păstrez sentimentele doar pentru mine	3	2	1	0		
îi las pe alții să vadă că sunt tensionat	0	1	2	3		
Nu-mi place ca oamenii să afle că nu sunt de acord cu ei	3	2	1	0		
Când sunt supărat îi evit pe ceilalți și ies singur	3	2	1	0		
Îmi închid supărarea și frustrarea în mine	3	2	1	0	0-6	0
Mă simt mult mai bine când vorbesc despre sentimentele mele	0	1	2	3	7-11	0
Mă tem că pierd controlul asupra propriilor sentimente	3	2	1	0	12-15	0
Îi las pe ceilalți să vadă când sunt supărat sau dezamăgit de ei	0	1	2	3	16+	0
	+	+	+	=		0
						Punctaj total Scala 17

SCALA 18: Manifestare

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare afirmație precizați în ce măsură se asociază modului în care gândiți sau simțiți despre dumneavoastră.

	Foarte exact	Oarecum	Nu foarte exact	Deloc		
Când sunt supărat, dau vina pe altcineva pentru ce se întâmplă	3	2	1	0		
Accept faptul că ceilalți sunt diferiți...	0	1	2	3		
Explodez fără ca ei din jur să vadă vreun semnal prevestitor	3	2	1	0		
Sunt invidios pe succesul celorlalți	3	2	1	0		
Mă irit și devin rău foarte ușor	3	2	1	0		
Când sunt tensionat sau frustrat, mă dezechilibrez emoțional și-mi pierd controlul	3	2	1	0	0-2	0
Nu știu niciodată ce voi spune când sunt supărat	3	2	1	0		0
Sunt tolerant cu limitele celorlalți	0	1	2	3	7-	0
Mă pot pune în locul altora	0	1	2	3	12+	0
	+	+	+	=		0
						0

Punctaj total

Scala18

PARTEA A IV-A: SEMNE ALE SUFERINȚEI (Disconfortul)

SCALA 19: Simptome fizice

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare dintre simptomele de mai jos precizați cât de des vi s-a întâmplat.

	Aproape în fiecare zi	În fiecare săptămână	0 dată sau de două ori	Niciodată		
Contracții musculare	3	2	1	0		
Dureri de spate	3	2	1	0		
Dureri de cap sau amețeli	3	2	1	0		
Scrâșnit de dinți	3	2	1	0		
Dureri de stomac sau arsuri	3	2	1	0		
Palpitații	3	2	1	0		
Diaree	3	2	1	0		
Constipație	3	2	1	0		
Dureri abdominale	3	2	1	0		
Răceală, gripă sau alergie	3	2	1	0	0-3	<input type="radio"/>
Dureri în piept	3	2	1	0	4-7	<input type="radio"/>
Probleme de respirație	3	2	1	0	8-12	<input type="radio"/>
Urticarie	3	2	1	0	13+	<input type="radio"/>
Uscăciune a gurii și gât iritat	3	2	1	0		
Laringită	3	2	1	0		
	+	+	+	=		
						0
					Punctaj total Scala 19	

SCALA 20: Simptome comportamentale

Gândiți-vă la luna trecută. Precizați cât de des ați făcut sau ați trecut prin fiecare dintre lucrurile / situațiile de mai jos.

	Aproape în fiecare zi	În fiecare săptămă- nă	0 dată sau de două ori	Niciodată	
Lipsa poftei de mâncare	3	2	1	0	
Poftă de mâncare exagerată	3	2	1	0	
Nu am timp de masă / mese sărite...	3	2	1	0	
Fumat	3	2	1	0	
Băuturi alcoolice	3	2	1	0	
Luatul de tranchilizante	3	2	1	0	
Luatul de aspirină sau alte analgezice	3	2	1	0	
Luatul altor medicamente	3	2	1	0	
Retragerea din relații apropiate	3	2	1	0	
Criticarea, aruncarea vinei sau ridiculizarea celorlalți	3	2	1	0	
Sentimentul că ești o victimă sau că seprofită de tine	3	2	1	0	
Privitul regulat te TV (peste 4 h pe zi)	3	2	1	0	
Copleșit de muncă	3	2	1	0	
Dificultăți în a face față angajamentelor sau în finalizarea sarcinilor	3	2	1	0	0-7
Respingerea persoanelor pe care te întâlnesc la muncă sau acasă	3	2	1	0	8-12
Dificultăți în a-mi concentra atenția asupra sarcinilor la muncă sau acasă	3	2	1	0	13-18
Accidente sau răniri	3	2	1	0	
Distant sau neimplicat la slujbă sau acasă	3	2	1	0	19+
	+	+	+	=	
					C
					Punctaj total Scala 20

SCALA 21: Simptome emoționale

Gândiți-vă la luna trecută. Pentru fiecare dintre simptomele enumerate precizați cât de des au apărut.

	Aproape zilnic	În fiecare săptămână	O dată sau de două ori	Niciodată	
Nervozitate sau anxietate	3	2	1	0	
Tresări sau tremurături	3	2	1	0	
Spasme sau ticuri	3	2	1	0	
Sentimente exacerbate	3	2	1	0	
Nu pot elimina anumite gânduri.....	3	2	1	0	
Îngrijorări	3	2	1	0	
Instabilitate motrică; fâșâială	3	2	1	0	
Iritabilitate; izbucniri emoționale furioase	3	2	1	0	
Oboseală	3	2	1	0	
Puțină energie	3	2	1	0	
Apatie; nimic nu pare important	3	2	1	0	
Epuizare emoțională	3	2	1	0	
Pierderea interesului și plăcerii sexuale	3	2	1	0	
Deprimare	3	2	1	0	
Spaimă	3	2	1	0	
Fără speranțe	3	2	1	0	0-8
Plâns cu ușurință	3	2	1	0	
Insomnie//somn agitat	3	2	1	0	9-16
Trezi re difi .	3	2	1	0	
Somn îndelungat - peste 9 ore	3	2	1	0	17-29
Dificultăți de concentrare	3	2	1	0	
Minte golită de gânduri	3	2	1	0	30+
Uitarea ideilor importante	3	2	1	0	
	+	+	+	=	0

Punctaj total
Scala 21

® *Grila de scor*

Completarea grilei dumneavoastră de scor

Scoateți grila de scor din dosarul Hărții stresului și desfășurați-o. Veți transfera punctajele de la fiecare scală a chestionarului pe această grilă pentru a avea o imagine de ansamblu asupra nivelelor dumneavoastră de performanță.

Grila de scor are patru nivele pentru fiecare scală ca și riglele de scală din chestionar. Transferați nivelul riglei de la fiecare scală colorând cercul de pe grilă care icorespunde.

Când ați colorat câte un nivel la toate cele 21 scale, uniți-le printr-o linie pentru a vă vedea profilul. Această linie schițează profilul performanței dumneavoastră.

Completarea chestionarului Hărții stresului este ca și cum ți-ai face o fotografie. Grila de scor este o reflectare a ta la momentul în care ai răspuns la întrebări. Prin urmare, este util să puneți data în colțul din dreapta jos al grilei de scor.

Ar fi, de asemenea, util să țineți Harta stresului la îndemână pentru a o completa la fiecare 12 săptămâni. Comparând grilele dumneavoastră de scor și punctajele veți fi capabili să nominalizați schimbările din viața dumneavoastră și să cercetați zonele asupra cărora ați dori să acționați. Vă sugerăm să folosiți cerneală de culoare diferită de fiecare dată când completați grila ca să puteți vedea clar diferențele dintre rezultate.

Acum vă puteți întoarce la „Manualul noilor direcții” pentru a afla mai multe despre scalele Hărții stresului și a scorurilor dumneavoastră.

© *Cum să interpretezi grila de scor Manualul noilor direcții*

„Manualul noilor direcții” a fost creat să vă ajute să operați schimbări în acele zone din viața dumneavoastră în care se înregistrează tensiune. Dacă vă uitați la grila dumneavoastră de scor după completare veți observa că punctajul obținut la fiecare se încadrează într-una din cele patru Zone de Activitate numeroase pe marginea grilei. Fiecare din aceste zone reprezintă un nivel diferit de îndemânare sau dificultate în domeniul măsurat. Cele două zone din partea de sus a grilei reflectă niveluri de activitate satisfăcătoare, iar celelalte două de jos reflectă anumite dificultăți.

Cele patru zone sunt:

- **optim:** cel mai înalt nivel de eficiență și creativitate, chiar și sub presiune. Indică o activitate competentă și susținută, dar și capacitatea de a folosi aceste puncte forte în scopul transformării stresului într-o activitate de nivel ridicat.
- **echilibru:** Activitate eficientă și continuă în majoritatea situațiilor. Această zonă arată că folosești mecanismele de adaptare foarte bine și în avantajul stresului. Acestea sunt punctele dumneavoastră puternice de stres.
- **încordare:** Vă aflați adesea în dificultate, vă simțiți copleșit sau încordat. Această zonă acționează ca un sistem timpuriu de alarmă. Activitatea dumneavoastră este neregulată și sunteți din ce în ce mai puțin capabil să luați decizii eficiente. Dacă sunt prea devreme, ajutate să urmeze un anumit curs tensiunile pot fi eliberate cu afectarea organismului.

- **epuizare:** Dificultăți serioase, funcționare **dizarmonică** și nefericire profundă. Resursele personale și rezervoarele de energie în pericol de epuizare. Scorurile înregistrate aici solicită cel mai mare efort pentru a realiza o îmbunătățire și cel mai lung timp de ajustare (adaptare).

Amintiți-vă că nu există scale de scor bune sau proaste. A obține o linie dreaptă în zona de optim în partea de sus a grilei **nu** reprezintă obiectivul realizării Hărții stresului. Zonele dumneavoastră de activitate reprezintă un instantaneu **al** stării dumneavoastră **actuale**, al punctelor **dumneavoastră** puternice și al domeniilor unde se pot produce îmbunătățiri. **Acceptați-vă** profilul **asa cum este**, învățați din el și evoluati.

Pentru a vă înțelege mai bine profilul, citiți definiția următoare, discuțiile și sfaturile pentru **fiecare** scală în parte.

PARTEA I: Mediul dumneavoastră//Presiuni și satisfacții

Domeniul profesional: Petreceți o treime din viață **muncind**, **câștigându-vă existența**, în acest domeniu profesional aveți de înfruntat provocări, crize și **solicitări**, dar aveți parte și de satisfacții și sprijin.

SCALA 1: Modificări în activitate

Definiție: Modificările în activitate **sunt** evenimente care au loc la locul de muncă și reprezintă o schimbare în raport cu ceea ce considerați ca fiind obișnuit sau **constant**, o schimbare spre ceva nou sau diferit.

Discuție: Toate **schimbările** - fie **pozitive**, fie negative - necesită o adaptare. Indiferent că schimbările sunt provocatoare și palpitante - o promovare, de pildă - ori **stresante** și împovărătoare - o concediere - **răspunsurile** noastre la ele cer energie și atenție.

Când au loc mai multe schimbări o dată sau când nu vă simțiți în stare să faceți față schimbării, **adaptările** necesare pot fi resimțite ca fiind copleșitoare și epuizante. Perioadele de odihnă și recuperare sunt căi eficiente de a răspunde stresului.

Sfaturi:

1. Anticipați și planificați schimbările majore atunci când este posibil.
2. Așteptați-vă ca schimbarea să fie **stresantă**.
3. Păstrați deprinderile sănătoase de **autoîngrijire** detaliate în Scala 7.
4. Modificați sau încetiniți rutina obișnuită pentru a vă acomoda la solicitările de ajustare la schimbare.
5. Practicați o formă de relaxare - respirație profundă, yoga etc.



SCALA 2: Presiunile profesionale

Definiție: Presiunile profesionale constau în **relațiile, situațiile** sau aspectele de la locul de muncă pe care le **percepeți** ca fiind **constrângătoare, dificile** sau epuizante.

Discuție: Presiunile profesionale reprezintă o caracteristică a vieții de om activ profesional. Unele sunt subtile și continue cum este **băzâitul** luminii fluorescente sau faptul că **nu-ți** place ce faci. Termenele limită și conflictele cu colegii sunt exemple de presiuni mai clar definite.

Presiunile se împart în două categorii: acelea pe care le poți schimba și acelea pe care nu le poți schimba. Uneori, singurul lucru pe **care-l** poți schimba este modul în care răspunzi presiunii.

Sfaturi:

1. Identificați **sursele** presiunilor profesionale.
2. Învățați moduri de eliberare a stresului corporal observând și localizând tensiunea din corp când vă aflați sub presiune. Pentru mai multe informații, mergeți la sfaturile de la Scala 19.
3. Remarcați gândurile negative care vă trec prin minte și transformați monologul negativ într-o serie de afirmații pozitive. Alte sugestii conțin sfaturile de la Scalele 13 și 14.
4. Identificați ce simțiți și sursa acestor sentimente. Vezi **Scalele 17 și 18**.
5. Învățați stiluri pozitive de adaptare pentru a obține răspunsul la presiunile profesionale.



SCALA 3: *Satisfacții profesionale*

Definiție: Satisfacțiile profesionale constau în relațiile, situațiile sau aspectele din viața profesională pe care le **percepeți** ca pe o împlinire și pe care le doriți.

Discuție: Satisfacțiile profesionale **contrabalansează** presiunile de la locul de muncă. Sentimentul că sunteți apreciat, primirea de compensații **corespunzătoare** și folosirea talentelor și capacităților la locul de muncă contribuie toate la atingerea unui nivel ridicat de satisfacție.

Studiile arată **că** sănătatea proprie și productivitatea sunt strâns legate de situații de muncă favorabile. Cele mai mari valori ale afecțiunilor generate de stres apar atunci când presiunile profesionale depășesc satisfacțiile **profesionale**, iar

oamenii simt că nu au putere să provoace vreo schimbare. Cei de pe nivelul optim răspund situațiilor de muncă stimulative cu o apreciere pozitivă și un sentiment solid al propriilor forțe.

Sfaturi:

1. Identificați sursele de satisfacție în muncă.
2. Comparați presiunile profesionale cu satisfacțiile profesionale.
3. Localizați zonele care necesită o îmbunătățire și folosiți Paginile de Planificare a Activităților din manualul de față pentru a planifica schimbarea.
4. Conștientizați și răsplătiți rolul jucat de dumneavoastră în obținerea satisfacțiilor.



Mediul **personal**: Lumea dumneavoastră - alcătuită din cei dragi, familie, prieteni - constituie o bază de sprijin, evoluție și satisfacții. Totuși, ea poate fi și o sursă de stres, tensiune, conflict și suferință.

SCALA4: Schimbările în plan personal.

Definiție: Schimbările în plan personal sunt evenimente care au loc în lumea celor dragi, a familiei și prietenilor, evenimente ce marchează o schimbare față de ceea ce este în mod obișnuit sau constant, ceva nou sau diferit.

Discuție: Oamenii aflați cel mai aproape de tine - partenerul, prietenii apropiați și familia - alcătuiesc cercul interior. Îți creezi un mod sau o schemă de relaționare cu ei care se bazează pe nevoile, așteptările, scopurile și valorile tale. Când un eveniment major, pozitiv sau negativ, alterează sau întrerupe

aceste moduri personale // familiare de relaționare percepeți stresul ca pe o povară sau o dificultate.

Boala, moartea sau accidentarea presupun, de exemplu, o perioadă clară de adaptare și sunt însoțite de durere, de sentimentul unei pierderi și de mânie.

Sfaturi:

1. Sfaturile de la Scala 1 (*Schimbările profesionale*) pot fi folosite și aici.
2. Remarcați faptul că schimbările în plan personal generează adesea sentimente intense.
3. Căutați și acceptați sprijinul celorlalți.



SCALA 5: Presiunile în plan personal

Definiție: Presiunile în plan personal reprezintă acele relații, situații și aspecte de acasă, din lumea personală și familială, pe care le receptați ca dificile, constrângătoare sau epuizante.

Discuție: În fiecare zi luați decizii și grăbiți în jurul necesităților și dorințelor celor care vă alcătuiesc domeniul personal // familial. Când conflictele cu partenerul, sarcinile domestice, lipsa de timp sau preocupările legate de bani se cronicizează sau se transformă în tensiuni de nedezamorsat, ele pot conduce la probleme de sănătate serioase și la tulburări emoționale.

Unele surse ale presiunilor din câmpul personal // familial nu pot fi controlate de dumneavoastră. Cu toate acestea, presiunile pot cunoaște modificări în funcție de felul în care vedeți lucrurile, de modul în care vă concentrați atenția și în care le răspundeți.

Sfaturi:

1. Identificați sursele presiunilor din plan **personal/familial**.
2. Descrieți modalitățile în care le abordați în prezent.
3. Ori de câte ori este **posibil**, modificați-vă mediul pentru a reduce presiunile.
4. Căutați ajutor acolo unde nu aveți controlul asupra presiunilor.



SCALA 6: *Satisfacții în plan personal*

Definiție: Satisfacții în plan personal sunt acele **bucurii**, plăceri și mulțumiri pe care le aveți în familie și în cadrul relațiilor **interpersonale** și care contribuie la starea dumneavoastră de bine.

Discuție: Satisfacțiile în plan **personal // familial** derivă din sentimentul legăturii și al apartenenței. Aceste sentimente furnizează o serie infinită de „lucruri mici” care vă împlinesc și vă recompensează - jocul cu **copiii**, sprijinul reciproc în momentele **grele**, relațiile cu prietenii apropiați **etc.** Multe persoane nu le acordă importanță sau consideră că ele li se cuvin. Altele se concentrează numai asupra presiunilor. Multiplicarea și intensificarea satisfacțiilor dumneavoastră pot să vă ajute să minimalizați și să echilibrați presiunile și schimbările.

Sfaturi:

1. Identificați și enumerați satisfacțiile **personale // familiale**.
2. Comparați presiunile și satisfacțiile.

3. Găsiți modalități de a crea legături și relații mai strânse cu partenerul, familia și prietenii.

4. Exprimați-vă aprecierea și sentimentele față de ceilalți.



PARTEA A DOUA: *Răspunsurile de adaptare//Mijloace și responsabilități*

Controlul lumilor dumneavoastră: Fiecare dintre dumneavoastră și-a dezvoltat moduri caracteristice de răspuns la situații stresante care fie ajută, fie blochează eforturile dumneavoastră de a face față cu succes stresului. **Partea a doua** studiază șase deprinderi importante, vitale pentru a atinge un nivel ridicat de performanță sub tensiune.

SCALA 7: *Tehnici de autoîngrijire*

Definiție: Tehnicile de autoîngrijire reprezintă acele obiceiuri de îngrijire a propriului corp cum sunt: hrănirea, exercițiul fizic, odihna și igiena.

Opusul grijii față de propriul corp este neglijarea sau lipsa de interes pentru binele organismului.

Discuție: Conștiința propriului corp, fitness-ul și întreținerea sunt componente majore ale înaltei performanțe. Un corp sănătos este capabil să reziste mai bine bolii și are flexibilitatea necesară să-și revină după presiunile zilnice.

Pentru că stresul reprezintă nivelul de uzură și epuizare al organismului, sănătatea trupului este fundamentală pentru a-i face față. Tehnicile // practicile

de **autoîngrijire** contribuie serios la creșterea stimei de sine și a satisfacției personale.

Sfaturi:

1. Alegeți doar una sau două dintre noile tehnici de autoîngrijire într-un anumit moment.

2. Începeți cu cea mai ușoară. De exemplu: Dacă nu luați regulat micul **dejun**, începeți prin a mânca de dimineață de două ori pe **săptămână**.

3. Noile tehnici de îngrijire sunt mai ușor de folosit atunci când începeți treptat. Folosirea lor regulată va deveni parte a rutinei zilnice.

4. Renunțați la **fumat**, la excesul de alcool sau droguri. Apelați la asistență specializată dacă este nevoie.



SCALA 8: *Acțiune directă*

Definiție: Acțiunea directă este acea capacitate de a face față solicitărilor care **apar**, de a rezolva sarcinile care pot **fi** rezolvate și de **a-ți** atinge **obiectivele** fără a **fi** prea mult distras.

Opusul acțiunii directe este reprezentat de **evitare**, de tendința de a întârzia sau amâna realizarea unui obiectiv, unei sarcini sau unui scop.

Discuție: Cei care ating valori optime pe această scală iau decizii și acționează în conformitate cu prioritățile personale, cu obiectivele și valorile proprii. Ei știu ce pot și ce nu pot realiza și, adesea, sunt priviți ca fiind cei **ce-și** asumă riscuri.

Cercetările sugerează că tendința de a întârzia este legată atât de teama de succes, cât și de teama de eșec. O astfel de teamă sau lipsa de **încredere** în

propriile forțe pot conduce la evitarea completă a acțiunii.

Sfaturi:

1. Faceți o listă cu zonele unde evitați sau amânați să acționați.
2. Întrebați-vă ce vă împiedică să acționați direct în fiecare situație. Ce obțineți dacă NU acționați?
3. Enumerați prioritățile și vedeți dacă ele se aliniază obiectivelor și valorilor dumneavoastră. Imaginați-vă cum ar fi viața dumneavoastră dacă le-ați atinge (realiza).



SCALA 9; Căutarea sprijinului

Definiție: Căutarea sprijinului este acea capacitate de a apela la ceilalți pentru ajutor și de a împărtăși cu ei **nevoile**, gândurile și sentimentele. Sprijinul poate consta în **cunoștințe**, ajutor fizic sau financiar or sfaturi.

Opusul căutării sprijinului este retragerea, îndepărtarea de **ceilalți**, **necomunicarea** nevoilor personale sau refuzul de a primi ajutorul oferit.

Discuție: Cei care obțin valori optime pe această scală creează rețele puternice și cercuri de sprijin care contribuie la starea lor de bine. Ei îi caută pe alții în majoritatea situațiilor și le împărtășesc nevoile pe care le resimt. Sistemele de sprijin acționează ca plase de siguranță și pot oferi un **feed-back** imparțial și obiectiv. Este ca și cum ai beneficia de un consiliu consultativ sau de un consiliu de conducere. Cu cât sunt mai mulți oameni pe care te poți **baza**, cu atât vei **fi** mai eficient în adaptarea la stres. Oamenii care primesc ajutor și sprijin par **să** fie capabili să ofere la rândul lor ajutor altora.

Sfaturi:

1. Învățați să cereți ajutor direct și să fiți receptivi atunci când vi se oferă.
2. Enumerați 6 persoane cu care ați dori să vă îmbunătățiți relațiile și precizați primul pas pe care ați dori să-l faceți în această direcție.
3. Dezvoltați atâtea rețele de sprijin câte vă sunt necesare pentru a vă satisface nevoile (e.g. profesionale, personale, sociale).



SCALA 10: Stăpânirea situației

Definiție: Stăpânirea situației este o stare de adaptare echilibrată în care nu reacționezi nici exagerat, nici prea puțin ori neadecvat, ci îți folosești resursele interioare și sprijinul pe care-l primești din exterior într-un mod armonios în raport cu obiectivele și necesitățile proprii.

Opusul ei este zbaterea permanentă, lupta nesfârșită și efortul de a controla incontrolabilul.

Discuție: Cercetările au arătat că bolile de inimă și alte probleme de sănătate generate de stres se asociază așa-numitului Comportament de Tip A sau de luptă // zbatere permanentă. Oamenii trec deseori prin experiența epuizării datorită încercării de a face totul, de a fi pretutindeni și de a le face pe toate imediat. Deprinderile cheie pentru a stăpâni situația sunt: răbdarea, stabilirea priorităților, etapizarea și niște așteptări rezonabile.

Sfaturi:

1. Opreți-vă și întrebați-vă de câteva ori pe zi: Câte lucruri fac acum? Cum mă simt?
2. Faceți doar un singur lucru o dată și concentrați-vă energia.

3. Fiți realiști și alocați timp suficient pentru realizarea sarcinilor sau pentru întâlniri.

4. Respirați adânc sau recurgeți la alte forme de relaxare pentru a reduce sentimentul de neliniște și de iminență.



SCALA 11; *Adaptabilitatea*

Definiție: Adaptabilitatea este capacitatea de a schimba **resursele**, de a modifica **direcția**, de a face o pauză și de a încerca diferite strategii pentru a face față situațiilor dificile.

Opusul adaptabilității este **rigiditatea**, adică atitudinea **inflexibilă** sau lipsa dorinței de a schimba unele reacții standard automate care nu sunt adecvate cu **alte** mai eficace, deși nefamiliare.

Discuție: Cei care obțin valori optime sunt capabili să se adapteze activ provocărilor, schimbărilor sau **solicitărilor**, în timp ce ceilalți sunt blocați în „**soluții ratate**”. Adaptabilitatea este un act de echilibrare - pe de o parte te sprijini pe experiențele **trecute**, fiind în același timp deschis învățării unor lucruri noi. Pe de altă **parte**, ea implică perioade de pauză destinate **regândirii** modului în care abordezi o problemă și redobândirii energiei după ce tensiunea a dispărut.

Sfaturi:

1. Faceți o listă cu „**soluțiile dumneavoastră ratate**”. Întrebați-vă: Ce mă ține blocat în ele?

2. Alegeți o situație și priviți variantele diferite în care **s-o** abordați. Folosiți Pagina de Planificare a Activității pentru a vă ajuta.

3. Faceți o pauză atunci când **v-ați** blocat și doriți să faceți un pas **înapoi**. Examinați situația înainte de a răspunde. Lăsați temporar sarcina respectivă și preluați alta.



SCALA-12: *Managementul timpului*

Definiție: Prin managementul timpului se înțelege folosirea timpului ca pe o resursă esențială prin care sarcinile și activitățile sunt aranjate în funcție de prioritățile și sistemul de valori personal.

Opusul managementului timpului este dezorganizarea care conduce la haos (termene, sarcini ori activități imposibil de controlat).

Discuție: Cei mai mulți dintre oameni nu sunt conștienți de **legătura** dintre timp și stres. Când activitățile și evenimentele cotidiene sunt în plină **desfășurare**, ești prins în solicitările urgente ale momentului și poți pierde din vedere obiectivele mai largi. Dacă munca și obiectivele personale nu sunt clar ordonate în funcție de **priorități**, presiunile zilnice vor genera „o **viziun** tip tunel” și vă vor distra de la obiectivele generale. Folosirea **la** maxim a timpului dumneavoastră este o tehnică eficace de contracarare a stresului.

Sfaturi:

1. **Așezați-vă** și scrieți 5 dintre obiectivele majore ale vieții dumneavoastră personale și profesionale.

2. Organizați-vă sarcinile și activitățile în funcție de prioritățile A, B, și C, unde „A” sunt cele mai importante. încercați să petreceți cea mai mare parte a timpului desfășurând activitățile din grupa „A”.

3. Utilizați un sistem de management al timpului (carte, sistem pe câduri) în fiecare zi pentru a aloca timp **activităților** și a vă putea menține în grafic.

4. Organizați-vă spațiul de muncă pentru a se potrivi necesităților și limitați numărul momentelor de distragere.

5. Limitați întreruperile și intervențiile nealocând timp anumitor **însărcinări** cum sunt primitul și datul de telefoane.



PARTEA A TREIA: *Lumea interioară // Gânduri și sentimente*

Tipare de gândire: Oamenii pot să se **autotensioneze** sau să-și provoace frustrări prin modul în care gândesc anumite lucruri - **atitudinile**, așteptările și convingerile lor intime - și prin opiniile și judecățile pe care le emit despre ei înșiși și despre alții.

„Tiparele de gândire” studiază modelele de gândire cu impact asupra nivelului dumneavoastră de performanță.

SCALA 13: Stima de sine

Definiție: Stima de sine este atitudinea **interioară** de **autorespect** și sentimentul propriei valori, o stare de apreciere a propriei persoane. **Opusul** ei este autocritica, un ciclu constant și perpetuu de îndoială în forțele proprii, de învinuire a propriei persoane și de insatisfacție față de acțiunile, capacitățile și **realizările** proprii.

Discuție: Cei care nu sunt **niciodată** satisfăcuți de propriile **realizări** sau talente creează un baraj de „monolog” negativ care constă în conversații critice interioare despre lucrurile pe care le fac. Acest lucru se **soldează** cu un **plus** de stres și frustrare. Astfel, mulți oameni sunt **stresați** nu de situațiile prin care trec, ci de așteptările, solicitările și criteriile interioare din acest monolog negativ.

Sfaturi:

1. Când vă aflați în tensiune, ascultați monologul interior. Scrieți ceea ce auziți. Manifestați iubire și grijă față de dumneavoastră sau asprime și criticism?
2. Țineți cont de autoaprecieri și identificați trăsăturile pozitive și comportamentele care le susțin pentru a le folosi atunci când este nevoie.
3. Felicități-vă când vă descurcați bine.



SCALA 14: *Viziune pozitivă*

Definiție: Viziunea pozitivă este acea capacitate de a aborda lumea cu convingeri, așteptări și atitudini pozitive.

Opusul ei este pesimismul, tendința de a privi lumea ca pe ceva inutil și întunecat, așteptând mereu ce este mai rău.

Discuție: Fiecare dintre noi are o serie de convingeri modelate de experiențele trecute. Ele influențează opiniile, convingerile și atitudinile care ne determină comportamentul. O atitudine pesimistă de tipul „foarte puține lucruri în viața sunt corecte” poate conduce la experiențe care confirmă această convingere, generând, astfel, un cerc vicios.

Pentru **că** aceste convingeri **apar** în urma unui proces de învățare, puteți opta **să** acționați activ în direcția **remodelării lor** într-un sens mai pozitiv care să sprijine succesul. Crearea unei viziuni pozitive reprezintă cheia performanței optime.

Sfaturi:

1. Alegeți o situație **cotidiană** (eg.: muncă, căsătorie, activități la club **etc.**) și faceți câte o listă a convingerilor pozitive și pesimiste despre aceasta. Care dintre ele este mai încărcată?
2. Enumerați perspectivele negative și scrieți câte o propoziție pozitivă contrară pentru fiecare dintre ele.
3. Alegeți o propoziție pozitivă care are efect asupra dumneavoastră și **folosiți-o** în situațiile noi.
4. **Scrieți-o** pe un bilețel pe care **să-l** puteți vedea și **concentrați-vă** asupra ei de două ori pe zi.



SCALA 15: *Forța personală*

Definiție: Forța personală **este**, de fapt, conștiința că deții capacitatea de a da și de a primi ceea ce dorești și ai nevoie.

Opusul forței personale este **neajutorarea**, sentimentul că ești incapabil să te ajuți sau **să-ți** satisfaci necesitățile.

Discuție:

Forța personală este generată de certitudinea interioară că ai capacitatea de a face față oricărei situații cu care te confrunți. Deși în **fiecare** persoană există această **resursă**, cei care obțin valori optime sunt cei care au

Învăţat să acceseze acest rezervor de energie ori de câte ori au nevoie. Ea este accentuată de convingerea sau de sentimentul că ceea ce faceţi contează. Folosirea propriei energii nu ia din forţa personală a celorlalţi. Oamenii care suferă de epuizare sau **încordare**, cei care nu ajung la această resursă, au tendinţa de a se simţi **victimizaţi** şi incapabili să se adapteze.

Sfaturi:

1. Alegeţi o situaţie când **v-aţi** simţit neajutorat. Identificaţi acele elemente pe care le puteţi controla (**ex.:** modul cum gândiţi, cum reacţionaţi, ceea ce alegeţi să faceţi).
2. **Concentraţi-vă energia** pe ceea ce contează şi acolo unde contează.
3. **Studiaţi-vă** atitudinile faţă de propria dumneavoastră capacitate. Vă priviţi întotdeauna ca pe o „victimă” a sistemului, a locului de muncă sau a oamenilor din jur? Acesta este un semn că aveţi nevoie de o schimbare.



Tipare de **simţire**: Aceste tipare studiază modul în care simţiţi - perspectiva dumneavoastră **emoţională**, valorile şi reacţiile personale în faţa situaţiilor **stresante**. **Cunoscându-vă** sentimentele puteţi acţiona eficient împotriva **stresului**.

SCALA 16: Comuniunea

Definiţie: Comuniunea este un sentiment de apartenenţă care poate fi simţit atât faţă de tine însuţi şi faţă de alte **persoane**, cât şi în raport cu aspecte şi probleme mai generale.

Discuţie: Orice sarcină este mai puţin **stresantă** când este **legată** de un scop important. Sentimentul că munca îţi este apreciată şi recunoscută ca

valoare de ceilalți ridică nivelul performanței tale. Acțiunile capătă mai mult sens când se integrează eforturilor celorlalți și valorilor tale intime. Oamenii rezistenți la stres își creează un mediu în care se simt stimulați și provocați. Puteți ridica nivelul rezistenței proprii respectând și răspunzând nevoilor tale interioare.

Sfaturi:

1. **Gândiți-vă** la valorile cele mai importante din viața dumneavoastră, la lucrurile pe care le apărați. Apoi, enumerați modalitățile în care vă exprimați valorile în muncă, în relațiile și viața personală.

2. Identificați persoanele pe care le simțiți apropiate în anumite zone ale vieții dumneavoastră. **Gândiți-vă la modalități** de consolidare a acestor relații.

3. Enumerați sursele entuziasmului și stimulării din munca și viața personală. **Planificați-vă activitatea pentru** a adăuga noi astfel de stimulări.



SCALA 17: Manifestare

Definiție: Manifestarea reprezintă împărtășirea modului în care gândești și simți cu cei din jur prin comunicare directă și indirectă.

Opusul ei este închiderea în **sine**, interiorizarea, păstrarea gândurilor și sentimentelor în interior, uneori chiar ascunderea **lor** față de propria persoană.

Discuție: Sentimentele conțin informații despre **ce** vrei și despre ce ai nevoie. A te sensibiliza față de propriile sentimente înseamnă să adaugi încă o dimensiune comunicării cu tine și cu ceilalți. Stresul se produce atunci când sentimentele și comportamentul nu se armonizează. Sentimentele ignorate se pot face simțite ca **simptome** fizice (dureri de cap și ulcere). Primul pas către o conștientizare mai bună a propriilor emoții este afișarea sentimentelor

dumneavoastră. Adesea, să discuți cu cineva despre sentimentele proprii poate constitui o ușurare.

Sfaturi:

1. Când sunteți **stresați**, **petreceți** puțin timp în liniște pentru a **vă clarifica** sentimentele. Ascultați cu atenție.

2. Când observați un simptom fizic sau o tensiune (**ex.** o durere de cap) **întrebați-vă**: „Ce simt?”.

3. Când vă simțiți supărat, încercați să discutați cu cineva în care aveți încredere. Observați cum vă simțiți după aceea.



SCALA 18: *Compasiunea*

Definiție: Compasiunea este capacitatea de a realiza o **empatie** cu altă persoană, **înțelegându-i** punctele puternice și limitele.

Opusul ei este resentimentul, când păstrezi sentimente de supărare față de tine însuți, față de altă persoană sau față de anumite circumstanțe, supărare care poate merge până la **amărăciune** sau ostilitate.

Discuție: Supărarea și ostilitatea excesive sunt asociate cu bolile inimii și alte probleme de sănătate. Oamenii pot **fi**, din punct de vedere emoțional, paralizați și izolați de frustrare, supărare și resentiment. Pentru **a-ți înțelege** mai bine supărarea **întreabă-te** ce te **supără** la o situație sau la o persoană. Supărarea poate fi legată de altă situație sau experiență. Există și posibilitatea ca supărarea să fie un răspuns la faptul că te simți rănit.

Când te afli în conflict cu oamenii, un pas esențial spre rezolvare este să te pui în locul persoanelor respective. Această abordare de tip empatic poate conduce spre unghiuri noi de analiză a situației.

Sfaturi:

1. Fii conștient de resentimente și frustrări pe măsură ce apar, nu le lăsa să se acumuleze ignorându-le sau negându-le.
2. Întrebați-vă ce le-a generat. Ce ați dori să se schimbe?
3. Exprimați-vă sentimentele dar și respectuos față de cealaltă persoană. Acționați în direcția găsirii unei soluții negociate cerând și punctul de vedere al celuilalt
4. Dacă nu-ți poți exprima frustrarea direct, caută o descărcare fizică (ex.: o plimbare, înot, mersul pe bicicletă) astfel încât să nu lași tensiunile să se acumuleze în organism.



PARTEA A IV-A: *Semne de suferință*

Simptome: Simptomele stresului sunt expresia fizică, emoțională și comportamentală a tensiunilor interioare care derivă din managementul defectuos al presiunilor și solicitărilor vieții cotidiene. Ele îți afectează în mod direct sănătatea.

SCALA 19: *Simptome fizice*

Definiție: Simptomele fizice sunt manifestări ale stresului cronic sau excesiv care au loc sub forma durerii, dezechilibrului și/sau bolii.

Discuție: Simptomele fizice ale suferinței pot agrava sau crea probleme de sănătate complexe datorate unui stres repetat fără pauză sau relaxare.

Oamenii care se plasează în Zonele de Ardere sau de Tensionare caută adesea ajutor medical în exces pentru **simptomele** pe care le au în loc să învețe căi noi de adaptare la **stres**. În timp ce orice simptom cronic poate apărea și din alte cauze decât stresul, cercetările arată că peste 70% din **simptome** se asociază stresului.

Sfaturi:

1. Ascultați „limbajul corpului” observând unde se acumulează tensiunea fizică în organismul dumneavoastră.
2. Apelați la activități relaxante care să acționeze în favoarea dumneavoastră: respirații **profunde**, pauze de odihnă, exerciții **fizice**, masaj, meditație sau **autohipnoză**.
3. Luați-vă o pauză de relaxare rapidă când simțiți că vise încordează trupul.
4. Aplicați exercițiile de **autoîngrijire fizică** de la Scala 7.
5. Mergeți la control la medic pentru simptomele cronice.



SCALA 20: Simptome comportamentale

Definiție: Simptomele comportamentale sunt **modalitățile** obișnuite, **autoprotective** în care acționăm pentru a ne adapta tensiunii sau suferinței în încercarea de a ușura, uita sau scăpa de tensiune.

Discuție: Aceste răspunsuri autoprotective sunt folosite adesea pentru a reduce tensiunea zilnică sau stresul. Când sunt **suprasolicitate**, ele intensifică stresul și provoacă probleme de sănătate și **interpersonale**. Aceste răspunsuri nu contribuie la schimbarea sau administrarea surselor care cauzează tensiune.

Oamenii care se plasează în Zonele de Ardere sau de Tensionare se simt, de obicei, incapabili să reducă stresul și-l integrează în comportamente de tip distructiv. Ei devin dependenți psihologic (și uneori psihic) de acești eliberatori de tensiune.

Sfaturi:

1. Identificați tiparele comportamentale **autoprotective** și **alegeți-l** pe acela pe care ați dori cel mai mult **să-l schimbați**. Gândiți un plan pentru schimbarea acelor comportamente folosind Foaia de Planificare de Acțiunii.

2. Angajați sprijinul **familiei//prietenilor** pentru a schimba comportamentele respective. Alegeți pe cineva care să vă ajute.

3. Dacă nu puteți schimba singur, ar trebui să căutați ajutor profesionist. Schimbarea obiceiurilor adânc înrădăcinate este dificilă.



SCALA 21; *Simptome emoționale*

Definiție: Simptomele emoționale sunt reacțiile sentimentelor în fața stresului și tensiunii care apar **după** derularea unei anumite situații și **vă** diminuează capacitatea de acțiune.

Discuție: Fiecare dintre noi este încercat de sentimente când se află sub tensiune. Cei mai mulți dintre oameni se eliberează de ele când încetează tensiunea respectivă. Pentru unii, emoția continuă și le poate diminua capacitatea de a răspunde noilor **solicitări**. **De-a lungul timpului, vă** creați tipare emoționale de reacție exagerată sau **subevaluată** în raport cu **stresul** ceea ce poate crea o supărare emoțională cronică. Aceste **emoții** extreme sunt însoțite, de **obicei**, de atitudini de autocritică și **neajutorare**.

Persoanele din Zona de Ardere sau de Tensionare pot abuza de diverse substanțe (tranchilizante, alcool) pentru a-și liniști stările de discomfort.

Sfaturi:

1. Ascultați-vă sentimentele și identificați sursa din care provin.
2. Identificați monologul pe care-l purtați cu voi înșivă înainte, în timpul și după și consumarea situației stresante. Vedeți cum amplifică sau diminuează intensitatea sentimentelor dumneavoastră.
3. Alegeți un tipar emoțional și experimentați noi modalități pentru a răspunde la situațiile care-l declanșează.
4. Înțelegeți că simptomele emoționale se află sub controlul dumneavoastră. Anticipați situațiile și acționați în mod diferit acolo unde puteți.



OBS: Cum să utilizezi Pagina de Planificare a Acțiunii

O dată ce ați înțeles semnificația fiecărei scale și scorul dumneavoastră, mergeți înapoi și studiați grila dumneavoastră de scor. Căutați o scală care vă interesează în mod deosebit. De exemplu, dacă ați dorit întotdeauna să faceți ceva în legătură cu deprinderile dumneavoastră legate de managementul timpului și descoperiți că, pe această scală, vă situați în zona de tensionare ar fi un moment potrivit să alegeți acea zonă pentru a interveni.

Puteți alege o zonă unde să operați o schimbare în două alte moduri:

1. Mergeți la capitolul „Sfaturi” la o scală unde ați obținut un scor care indică tensiune. Alegeți unul din aceste sfaturi și considerați-l bun pentru schimbare.

2. **Întoarceți-vă** la Chestionarul Hărții stresului și alegeți o **scală** unde există tensiune. **Treceți** din nou peste **întrebările** ei și alegeți o afirmație pe care doriți **s-o** schimbați sau asupra căreia doriți să vă concentrați.

Există câteva lucruri importante de reținut când vă alegeți zona unde să operați schimbări.

- **Alegeți** ceva **ce** se poate realiza. Fiți realiști și **concentrați-vă** asupra unei singure zone o **dată**, în loc să încercați să operați câteva schimbări majore în același timp. Alegeți ceva ce faceți (un comportament sau o acțiune), nu ceva ce gândiți sau **simțiți**. Încercați să identificați un comportament care poate **fi** ușor modificat. Acționați asupra lui 21 de zile la rând. Va deveni astfel o parte a rutinei dumneavoastră și veți avea șanse mai mari în **a-l** integra lucrurilor pe care le faceți zilnic.
- **Concentrați-vă** asupra dumneavoastră și asupra lucrurilor **pozitive**. Asigurați-vă că alegeți un comportament care se referă la dumneavoastră și nu la altcineva. El trebuie să **fie** important și să vă intereseze. **Priviți-l** într-o manieră pozitivă pentru a vă induce un sentiment de angajare și a construi motivația de a opera schimbarea.
- Folosiți Scalele 1-18. Scalele 19, 20 și 21 se aplică numai semnalelor de **discomfort** – dureri de stomac, oboseală, **plâns** - care sunt rezultate **ale** unui management defectuos al stresului. Trebuie să acționați asupra sursei problemei dumneavoastră (în Scalele **1-18**), nu asupra rezultatului sau **simptomelor**.
- Alegeți o scală unde **ați** obținut un punctaj de tensiune. Un factor important în planificarea și declanșarea acțiunii este experiența succesului. Dacă alegeți o **scală** unde **v-ați** plasat în zona de tensiune,

vă puteți deplasa spre zona de echilibru - o experiență pozitivă. Dacă alegeți o scală unde v-ați plasat în zona de ardere, vă veți deplasa spre cea de tensiune, ceea ce vă va face să credeți că aveți foarte mult de făcut în continuare. Pe măsură ce deveniți un adept al schimbării, vă puteți întoarce și aborda sarcini mai dificile.

O dată ce ați ales punctul asupra căruia doriți să acționați și care se potrivește indicațiilor de mai sus, sunteți pregătiți să completați Pagina de Planificare a Acțiunii. Foile de lucru vă oferă o abordare pas-cu-pas pentru a vă ajuta să acționați unde vă interesează (vezi exemplul unei astfel de pagini completate). Completând o pagină pentru subiectul care vă interesează puteți descoperi posibilități diferite pentru a schimba și construi un program personalizat de realizare a obiectivelor dumneavoastră.

Pagina noilor direcții a planificarea acțiunii

1. Descrieți comportamentul sau situația pe care ați dori să o schimbați	
2. Cum răspundeți în prezent? (Ce credeți, simțiți și faceți în această situație?)	3. Cum ați dori să răspundeți? (Ce ați schimba în modul cum gândiți, simțiți sau acționați în această situație? Care este obiectivul dumneavoastră?)
4. Enumerați cât mai multe idei și acțiuni prin care să vă atingeți obiectivele (Identificați soluții alternative, brainstorming). 1. 2. 3. 4.	5. Ce vă-ar putea împiedica să vă atingeți scopurile? (monolog negativ, limitări temporale etc.?) 1. 2. 3.
7. Ce pași concreți doriți să faceți pentru a opera schimbarea? De când? (Data?) 1. 2. 3.	
Acum mergeți înapoi și încercați alternativa pe care o considerați cea mai bună cale de a vă atinge obiectivul.	
6. Ce vă-ar putea ajuta să vă atingeți obiectivele? (oameni, resurse, noi deprinderi etc.?) 1. 2. 3.	8. Pe cine ați dori să rugați să vă ajute sau să vă sprijine în atingerea obiectivului dvs.? 9. Cum vă veți răsplăti când vă veți fi atins obiectivele?
Mă angajez să realizez (respectiva schimbare) _____	

Semnătura

Data

Pagina noilor ~~directii~~ de planificare a actiunii

1. Descrieți comportamentul sau situația pe care doriți s-o schimbați.

Întâmpin greutăți în stabilirea **priorităților** - întreruperile mă împiedică să fac lucruri importante.

2. Cum răspundeți în prezent? (Ce gândiți, simțiți și faceți în situația respectivă?)

Sunt ușor **de distras** și nu pot să-mi fac **treaba**. Înghesui **prea** multe lucruri într-o zi, mă simt **stors**, nu mai pot continua.

3. Cum ați dori să răspundeți? (Ce ați *don* să schimbați în modul cum gândiți, simțiți sau acționați în respectiva situație? Care este **obiectivul** dumneavoastră?)

Vreau să simt **că-mi** controlez timpul, **să-mi** termin treaba; să am sentimentul **împlinirii**; să fiu mai puțin **împrăștiat**.

4. Enumerați cât mai multe idei și acțiuni posibil ca să vă atingeți scopurile (Identificați **soluțiile alternative**, brainstorming)

1. **Când** am sarcini urgente **de** îndeplinit îmi pun **telefonul** pe robot.

2. **Alcătuiești** o listă de lucruri care urmează să fie făcute în fiecare seară sau în fiecare zi înainte de a pleca la lucru.

3. Mă **încui** în birou și scot **telefonul** din priză. Refuz să răspund **la** **ușă**.

4. Lucrez acasă.

5. Fac **exerciții** trei seri pe săptămână pentru **a-mi** ridica **nivelul** energetic.

Acum **întoarceți-vă** și încercați **alternativa** pe care o considerați cea mai bună pentru a vă atinge scopul.

5. Ce v-ar putea împiedica să **vă** atingeți obiectivele? (**monolog negativ**, restricții temporale, etc.)

Nu-mi place planificarea **excesivă**. Îmi place **să-mi** petrec timpul cu colegii.

Colegii vor crede că sunt nesociabil sau rău voitor dacă spun **„nu”** solicitărilor lor **legate** de muncă.

Întâmpin dificultăți în **declanșarea** activităților importante.

7. Ce etape sunteți dornici să parcurgeți pentru a opera schimbarea? Până când? (Data).

a. Să găsesc o perioadă de timp de o **oră** în fiecare zi pentru a mă concentra asupra unei sarcini importante.

b. **S** **mi** rog șeful să mă ajute să stabilesc **lista** priorităților (astăzi).

Să-mi pun **pe** ușa de la birou **un** afiș fa care să-mi avertizez colegii cu privire la această oră a mea.

6. Ce v-ar putea **ajuta** să vă atingeți scopurile? (oameni, **resurse**, noi deprinderi etc.)

a. Să urmez un curs de management al **timpului** sau să citesc o carte despre „Cum să fac...”

b. **Vorbesc** cu cineva despre care cred că face deja bine acest lucru

c. Găsesc o modalitate de a **le** explica **descurcat** planific să fac.

d. **Aleg** doar o prioritate importantă pentru a pune în practică această nouă **modalitate** de a rezolva problema.

8. Pe cine **ați** ruga să vă **ajute** sau să vă sprijine să vă atingeți scopul?

La muncă, pe **Bill**. El a spus deja că mă va ajuta să controlez **întreruperile**.

Acasă, Sara mă întreabă cum **m-am descurcat**.

9. Cum vă veți răsplăti când vă veți **fi** atins scopurile?

Voi pune **1\$** în sertarul de la birou în fiecare zi în care reușesc să petrec o oră neîntrerupt de ceva. În 21 de **zile** o să-mi pot cumpăra un nou CD.

Mă angajez **să...** (schimbarea concretă): în fiecare zi din cele 21 care urmează să petrec o oră neîntrerupt de ceva sau cineva (nu telefoane, nu conversații) **concentrându-mă** asupra unui lucru important, **izolându-mă** în biroul propriu și lucrând susținut.

Semnătura:

Data **15.X.1990**

Cum să administrezi schimbarea

Schimbarea este **singurul** lucru constant în viață. Vă veți întâlni întotdeauna cu ea, **pozitivă** ori **negativă**, că doriți sau că nu doriți. Este important, însă, să adoptați căi constructive de adaptare la schimbare și la orice tip de stres pe care ea îl aduce cu sine.

Indiferent **că** te confrunți cu ceva nou sau **necunoscut**, cu o suferință sau o **tensiune copleșitoare**, îți poți crea propria rezistență la **stres**, propria-ți capacitate de a face față **stresului** în mod eficient, urmând cele 5 etape:

◀ **Provocare.** Abordați schimbarea mergând în **același** sens cu ea, nu opunându-i rezistență. Priviți schimbarea și evenimentele **stresante** drept provocări pozitive, creatoare și nu drept amenințări. Fiți optimiști și priviți situația dificilă **dintr-un** alt unghi. Căutați posibilități de evoluție și învățați să faceți față situației (vezi Scala 14. *Perspectiva pozitivă*).

◀ **Control.** **Creați mai mult control în viața dumneavoastră. Păstrați** sentimentul forței proprii și încrederea că puteți face față oricăror solicitări care **s-ar ivi**. Fiți orientat spre acțiune. Fiți convins **că** puteți face ceva care să schimbe situația. Găsiți **modalități** de a induce un oarecare control în derularea situației indiferent că acționați sau că decideți să rămâneți **deoparte** fără să influențați situația (vezi Scala 8. *Acțiune directă*; Scala 10. *Stăpânirea situației*; Scala 15. *Forța personală*).

◀ **Angajament.** Tatonați cele mai profunde convingeri și **dedicați-vă** lucrurilor pe care le faceți. Descoperiți în dumneavoastră înșivă siguranță, sens și motivație aflând cine sunteți, pe ce puneți preț, ce iubiți și ce doriți de la viață. O dată ce descoperiți scopurile și scala proprie de valori, puteți crea o bază solidă de pe care să vă trăiți viața. Această bază vă poate

oferi motivația și sensul în vremurile bune și în cele **difficile**. (vezi **Scala 13. Stima de sine**; **Scala 16. Comuniunea**).

◀ **Contactul**. Când sunteți în suferință și operați diverse schimbări este ușor să-ți pierzi echilibrul și armonia. Înconjurați-vă de oameni cărora le pasă de dumneavoastră și care vă pot ajuta să vă regăsiți sentimentul echilibrului și perspectiva corectă asupra lucrurilor. Mențineți contactul cu prietenii și familia. Căutați-i pentru sprijin și ajutor când aveți nevoie. Căutați resursele numeroase care sunt disponibile în comunitate. (**Scala 9. Căutarea sprijinului**; **Scala 17. Manifestare**).

◀ **Condiționarea**. Fiți sănătos și aveți grijă de dumneavoastră din punct de vedere fizic, mental, emoțional și spiritual. Umpleți-vă bateriile oferindu-vă perioade de odihnă și recuperare. Reduceți răspunsurile la alte solicitări în timp ce operați o schimbare. Faceți exerciții fizice și mâncați sănătos, recurgând la o dietă echilibrată (vezi **Scala 7. Grijă de sine**).

Pentru viața de zi cu zi

Alte sfaturi pe care le-ați putea găsi utile în managementul zilnic al stresului și performanței sunt:

◀ **Oferiți-vă** momente de **relaxare**. Cea mai simplă tehnică de relaxare este respirația profundă. Ea schimbă respirația șuierătoare, sacadată pe care oamenii o au în situațiile de **stres**. Aspirați încet timp de 7 secunde și expirați alte 9 secunde. Continuați până simțiți că vi se relaxează corpul și vă detensionați.

◀ **Lărgiți-vă** câmpul **cunoașterii**. Învățați o deprindere nouă, apucați-vă de un hobby distractiv, cultivați o prietenie nouă, vizitați o altă parte a orașului. Cu cât vă dezvoltați interesele și creativitatea, cu atât veți fi mai capabil să păstrați o perspectivă sănătoasă în perioada dificilă.

◀ **ntinde** mâna și **atinge** pe cineva. Suferința îi poate face pe oameni să se concentreze prea mult asupra lor **înșile**. Încercați să vă oferiți voluntar. A ține la cineva sau ceva în afara propriei persoane - alți oameni, un animal de casă sau o **cauză** îți dă un sentiment de bine și se concretizează **într-o** sănătate mai bună.

◀ Practicați un monolog interior **pozitiv**. Ascultați-vă cum vorbiți cu dumneavoastră. Care sunt mesajele pe care vi le transmiteți? Transformați orice mesaj negativ **într-unul** pozitiv, **într-un** monolog puternic. Alegeți cuvinte care descriu rezultatele pe care le doriți (**ex.: Am încredere și țin totul sub control. Pot finaliza această sarcină cu succes**). Activitatea dumneavoastră va începe să reflecte aceste mesaje pozitive doar atunci când veți crede în ele.

◀ Te rog, **eliberează-mă!** Adesea, simțim o frustrare atât de adâncă și suntem atât de copleșiți de diverse lucruri încât tragem de noi prea mult și ne pierdem echilibrul emoțional. Data viitoare când veți **fi** mult prea aglomerat, puneți-vă întrebarea: "**Merită să te enervezi? Nu pot face nimic să schimb lucrurile? Chiar trebuie să controlez situația?**". Dacă puteți răspunde cu „Nu” la aceste întrebări și să vă eliberați de neliniștea pe care **v-o** trezește situația respectivă, veți reuși să vă relaxați și veți **fi** mai energici.

◀ Un **zâmbet** pe **zi**. Nimic nu poate înlocui importanța umorului în viața ta. Capacitatea de a vedea partea luminoasă a situațiilor în care vă aflați este cheia păstrării echilibrului în perioadele favorabile și nefavorabile. Un lucru atât de ușor cum este un zâmbet poate schimba ceva atât în interior, cât și în exterior. Data viitoare când simțiți o tensiune în corp încercați acest lucru și veți vedea ce poate face un zâmbet.

◀ **Fiți** om! Nu încercați să fiți un **superbărbat** sau o **superfemeie**. Acceptați faptul că sunteți doar un om. Supraîncărcarea cu stres poate fi stăpânită dacă vă opriți din ceea ce faceți. Evaluați situația. Ce puteți face imediat? Ce mai poate aștepta? La cine puteți apela pentru ajutor? Indiferent prin ce **treceți**, fiți blând și răbdător cu **dumneavoastră**. Învățați din greșeli. Fiți **judcătorul** propriului dumneavoastră succes și **răsplătiți-vă** pentru realizări indiferent cât de mărunte ar putea ele să vi se pară.

Pașii următori

Primul pas în managementul **stresului**, al sănătății și performanței este să recunoști și să identifici sursa unor potențiale dificultăți. Harta stresului **v-a** oferit posibilitatea de a vă **analiza**, de a descoperi ce puncte puternice aveți și unde aveți nevoie de ajutor. Acționând pe baza noilor informații pe care **le-ați** aflat prin completarea Hărții stresului și a „*Manualului noilor direcții*”, puteți face astfel încât să aveți o viață **echilibrată**, sănătoasă, în care să obțineți performanțe optime.